

Библиографический список

1. Боронникова, Г. А. Инновационный менеджмент в социально-культурной сфере / Г. А. Боронникова // Время культуры и культурное пространство: сборник тезисов международной научно-практической конференции : Москва, 11-13 декабря 2000 г. / Моск. гос. ун-т культуры и искусств ; науч. ред. Т. Г. Киселева, В. И. Черниченко. — Москва : [б. и.], 2000. — С. 306-307
2. Панфилова А.П. Игротехнический менеджмент. Интерактивные технологии для обучения и организационного развития персонала: Учебное пособие. - СПб: ИВЭСЭП, «Знание», 2003. — 536 с.
3. Федорова Л.И. Игра: дидактическая, ролевая, деловая: решение учебных и профессиональных проблем / Л. И. Федорова. — М. : Форум, 2009. — 176 с.
4. Баранова А.Н. Деловые игры как средство формирования интереса к обучению у студентов [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://5fan.ru/wievwjob.php?id=15812>
5. Орусова О.В. Применение метода деловых игр /О.В. Орусова // Вестник московского финансово-юридического университета. — 2012. — №2. — С. 200-218.
6. РеменкихЕ.А. Деловая игра как форма поисково-творческой деятельности студентов/ Е.А. Ременких // Известия Тульского гуманитарного университета . — 2010. — №1 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/delovaya-igra-kak-forma-aktivizatsii-poiskovo-tvorc>

Крашенинникова Т.Н.

ГБОУ СПО «Свердловский областной медицинский колледж»

Специфическая и неспецифическая профилактика гриппа и орви, как «культура подготовки и защита своего здоровья

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Д. Леббок

В XXI веке, в век научно-технического прогресса в нашей жизни происходят кардинальные изменения. Год за годом ученые придумывают различные технические средства от элементарной стиральной машины до грандиозных современных

разработок. Эти новшества внедряются в нашу жизнь и становятся частью культуры.

Простейшие лекарственные средства можно назвать частью культуры, так как подготовка к заболеваниям сезонного характера в различных регионах в себя включает определенный набор лекарственных средств для неспецифической и специфической профилактики, что можно охарактеризовать, как «культура подготовки и защита своего здоровья».

Актуальной проблемой осеннее-зимнего периода года является грипп и ОРВИ. Грипп и ОРВИ — это наиболее массовые инфекционные заболевания, на их долю ежегодно приходится 90-95. По статистике каждый взрослый человек в среднем в год болеет 2 раза респираторными инфекциями, школьник — 3 раза, ребенок дошкольного возраста — 6 раз.[3]

Грипп — это острое инфекционное заболевание, с коротким инкубационным периодом, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи [2].

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — группа клинически и морфологически подобных острых воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых являются пневмотропные вирусы, чаще это аденовирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус (РС-вирус), коронавирус, риновирус и т.д.[1].

Профилактика гриппа и ОРВИ стала частью культуры общества, человек начинает готовиться к осенне-зимнему сезону года — это называется специфической и неспецифической профилактикой.

Неспецифическая профилактика — это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам [3].

Для осуществления неспецифической профилактики необходимо соблюдать правила личной гигиены. Важно — чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. — все это источники повышенного риска.

Проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. Информированность о лекарственных препаратах предупреждающих грипп и ОРВИ с учетом возраста и индивидуальных особенностей организма. Основные группы препаратов, используемые для профилактики: препараты содержащие интерферон, противовирусные препараты, витаминные комплексы, бактериальные лизаты. Естественно обезопасить себя и вспомнить старые добрые средства народной медицины: прием витамина С, настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусы, природных фитонцидов - чеснока и лука. Фитонциды, содержащиеся в чесноке и луке, уничтожают респираторные вирусы. Мед и пряности улучшают кровообращение в носу и ротоглотке, повышая местную тканевую самозащиту. Соблюдение теплового режима: одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма. Рациональное питание влияет на сопротивляемость организма. Использование маски будет являться барьерным способом защиты от гриппа и др. вирусных заболеваний.

Специфическая профилактика основывается на вакцинации, проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

Вакцина является эффективным методом профилактики. Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат [4].

Современные вакцины против гриппа содержат иммуно-модулятор полиоксидоний и помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам. Прививки против гриппа, приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, с 2011 года включены в Национальный календарь прививок [5].

В Свердловской области продолжается рост заболеваемости

гриппом и ОРВИ, но эпидемиологическое благополучие сохраняется по статистике за февраль 2014 г.

В Екатеринбурге на начало осенне-зимнего периода зарегистрировано 11,0 тыс. случаев ОРВИ, что ниже уровня эпидемического порога среди совокупного населения (на 14,1%). Заболеваемость ниже эпидпорога во всех возрастных группах[4].

Культура подготовки и защита своего организма — это забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и ОРВИ, своевременное обращение в врачу при первых признаках болезни и ограничение посещения общественных мест (работа, детский сад, учебные учреждения и т.п) позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет. Экономический ущерб от гриппа как для каждого заболевшего человека (потерянные рабочие дни, траты на лекарства), так и для общества в целом огромен. Сезонная вспышка гриппа в России приносит прямые и косвенные убытки порядка 40 млрд. рублей [3].

Профилактика простудных заболеваний — многокомпонентный и продолжительный процесс, который гораздо легче и эффективнее осуществляется у людей, заботящихся о своем здоровье постоянно. Берегите здоровье!

Библиографический список

1. Нисевич Н. И., Учайкин В. Ф. Инфекционные болезни у детей. — 1-е изд. — М.: Медицина, 1990. — С. 71-113. — 624 с. — (Учебная литература для студентов медицинских институтов).
2. Садикова Н.Б. 10000 советов медсестре по уходу за больными. М.: Современный литератор, 1999.
3. <http://26.rospotrebнадzor.ru/an/1279/>
4. <http://www.66.rospotrebнадzor.ru/>
5. <http://www.rosminzdrav.ru/>